

SALADA OLIVIER



Prato nacional de vários países como Bulgária, Sérvia e Macedônia, esta salada é tradicionalmente servida no ano-novo e outras festividades. Claro que a receita original de Lucian Olivier era muito sofisticada, incluindo ingredientes luxuosos como caviar. Por isso foi adaptada para que fosse mais acessível e pudesse ser incluída no cardápio do dia a dia. Existe a versão russa, irariana, turca... e a que vou mostrar aqui hoje!

 40 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 2 peitos de frango grandes com os ossos e a pele [540 g]
- 1 folha de louro [1 g]
- 6 grãos de pimenta do reino [3 g]
- 1 cebola cortada em pedaços [70 g]
- 1 batata [140 g]
- 125 gramas de maionese
- 75 gramas de iogurte integral natural - sem sabor
- 2 colheres de chá de molho de mostarda [9 g] - usei tipo Dijon
- suco concentrado de 1 limão [93 g]
- 1 colher de sopa de vinagre de vinho branco [15 g]
- 1 punhado de estragão fresco bem picado [5 g] ou seco [2 g]
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g] - se possível, espanhol
- 10 a 12 unidades médias de pepino em conserva [780 g]
- 1 punhado de salsa crua bem picada [5 g]
- 2 unidades de ovo de galinha cozidos [90 g]
- 14 unidades pequenas de camarão cozido sem casca [100 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela grande, adicione o frango, 200 ml de água, o louro, a pimenta e a cebola. Cozinhe por 40 minutos, até que o frango fique bem macio. Deixe esfriar. Retire a pele e solte a carne dos ossos. Pique a carne em cubinhos.
- 2º À parte, cozinhe a batata em cubos com água até que fique macia, mas não totalmente cozida.
- 3º Prepare o molho: misture a maionese, o iogurte, a mostarda e o suco de limão. Adicione o vinagre aos poucos, sem deixar que fique muito pronunciado. Adicione o azeite e o estragão, misturando bem. Experimente para certificar-se de que os sabores estão equilibrados.
- 4º Pique o pepino em pedaços bem pequenos e misture ao molho. Agregue o frango, a batata, a salsa.
- 5º Misture tudo com cuidado e, caso fique grosso, adicione um pouco do caldo do frango.

6º Finalmente pique os ovos e incorpore à mistura. Adicione cuidadosamente os camarões.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [199 g]	% DDR
ENERGIA	93 kcal	185 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	4 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	10 g	20 g	27 %
GORDURA	4 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	618 mg	1231 mg	51 %